

大学生运动体验系列教材

马术

● 主编 刘军毅 杨雨龙

Equestrian Sports



大连理工大学出版社

大学生运动体验系列教材

马 术

主编 刘军毅 杨雨龙

大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

马术 / 刘军毅, 杨雨龙主编. — 大连 : 大连理工大学出版社, 2015. 1

大学生运动体验系列教材

ISBN 978-7-5611-7166-0

I. ①马… II. ①刘… ②杨… III. ①马术运动—高等学校—教材 IV. ①G882.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第279102号

大连理工大学出版社出版

地址: 大连市软件园路 80 号 邮政编码: 116023

发行: 0411-84708842 邮购: 0411-84708943 传真: 0411-84707019

E-mail: dutp@dutp.cn URL: <http://www.dutp.cn>

大连理工印刷有限公司印刷

大连理工大学出版社发行

幅面尺寸: 170mm×228mm

印张: 6.5

字数: 122 千字

2015 年 1 月第 1 版

2015 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 邵 婉 朱诗宇

责任校对: 李 雪

封面设计: 波 朗

ISBN 978-7-5611-7166-0

定 价: 22.00 元

大学生运动体验系列教材

编委会

主 审：元文学 李芑松 田爱华 张树山
孟昭莉

主 编：徐 坚 王正树

参编人员（按姓氏笔画排序）：

王晓玲	刘军毅	刘 君	朱振楠
何志强	宋 鸽	张晓萍	张 钰
李 柏	杨雨龙	杨树叶	杨 薇
高峰杉	曹厚文	曹 玲	

前 言

大众体育项目的开展和普及能够体现一个国家的竞技发展水平，随着我国经济的快速发展，许多高雅时尚的体育项目开始贴近人们的生活，这些项目以其特有的魅力吸引着越来越多的人进行终身体育。大学是社会先进文化的传播基地，大学体育教学在内容的选择上应具有前瞻性。我们组织部分教师编写的“大学生运动体验系列教材”，旨在将这些新兴运动项目引进高校体育教学中，同时也为这些项目的爱好者提供学习参考的资料。《马术》是其中之一。

马术运动最早兴起于西方，是一项贵族运动，它能够培养人的坚强意志、顽强拼搏精神，因此现在越来越多的人参加此项目。

本书采用真人示范、图片说明的方式对马术运动的基本知识、基本技术进行讲解，使本书具有直观性和生动性。通过对马术的发展史进行介绍，重点针对初学者进行细致教学，对马术中的马匹、马术必备的设备、骑马前的准备工作等都进行了详细的说明。

本书在编写过程中，得到了大连市巡安骑士俱乐部的骑手们的热心帮助，王凡教练（大连巡安马术俱乐部总教练）和刘宝玉教练对本书进行了精心指导，并为本书进行了动作示范，在这里对他们的热心指导表示衷心的感谢。

本书编写成员及分工：刘军毅，负责第一章至第五章的编写工作；杨雨龙，负责第六章至第八章的编写工作。本书的出

版得到了大连理工大学出版社的大力支持，在这里也一并表示感谢。由于编者的水平有限，书中难免会存在疏漏和错误，希望能得到马术界专家及读者的批评指正。

编 者

2014年12月

目 录

第一章	马术运动概况	1
第二章	马匹介绍	11
第三章	马术装备介绍	25
第四章	马厩内准备工作	33
第五章	骑马技巧	55
第六章	平地训练	69
第七章	驯 马	81
第八章	国际马术比赛	87

一、马术运动的起源与发展

1. 马术运动的起源

马术运动起源于12世纪中叶欧洲王室，至今已有七百多年的历史，可说是历史相当悠久的一项传统运动，当时称为“王者的运动”，非王公贵族不得享也，可知马术运动是何等高贵气派。由于马术运动的参赛者皆穿着华丽的礼服出赛，加上马术可看性十足，往往吸引大量观众，因此被誉为“运动的王者”。马术运动是人在马上进行的竞技运动。公元前1500年古埃及人已经开始了骑马竞赛活动。古罗马时代人们也在竞技场上开始把骑马竞赛作为一项娱乐项目。但是我们现在所熟悉的马术运动的雏形是在16世纪的欧洲出现的。直到18世纪末马术才成为了一个独立的体育项目。现代奥运会上马术的历史却并不那么曲折。

中国马术运动源远流长，唐朝盛行的马球、马技运动足以说明中国的马术历史已有1300多年了。近代中国马术运动是建立在传统民族体育项目和军事体育训练基础之上的。1953年首届民族运动会上，就有马术表演，1959年中国第一届全运会上，马术被列为正式比赛项目，共有13个队300余名骑手和400多匹马参赛，成为新中国成立以来第一次大规模的马术盛会。20世纪70年代末，马术运动重新得到发展和振兴。1979年中国马术协会成立，1982年国际马联正式接纳中国马术协会为会员，为中国马术运动揭开了崭新的一页。1984年以来，中国马术协会每年举办一次全国马术锦标赛，以场地障碍赛为主，辅以速度赛马，随后又增加了盛装舞步和三日赛，至此，奥运会三个比赛项目在我国蓬勃开展起来。从1992年起，连续五届举办“内蒙古国际马术邀请赛”。1997年在韩国举行的第一届亚洲锦标赛上，我国优秀马术骑手张河夺得场地障碍赛B

级赛的冠军。

尽管中国目前马匹数量在1000万匹左右,占世界总数的六分之一,但不具备现代马术所用马的专业水平,因此中国马术协会依然从中国香港引进退役马匹。近年来香港为中国内地提供了数批赛马。1996年澳门赛马会赠送北京马术队部分退役赛马,并出资赞助内地赛事。由于得到国家的重视和港澳马术界人士的广泛支持,中国马术运动正朝着国际化、现代化方向迈进。近几年来,我国马协陆续接待了法国、美国、意大利、澳大利亚、英国、中国香港、中国澳门等国家和地区的国际组织人士来华访问,在彼此交往中,使我们进一步了解到各国开展马术运动及管理赛马业务的先进经验和马术技术发展趋势,对中国马术运动的开展起到了积极的促进作用。

在迎接新世纪到来之际,中国马术事业面临非常好的发展机遇,我们相信,中国马术运动在21世纪将会有更大的发展和提高,中国马术协会衷心希望加强和世界各国马术协会的合作,为世界马术运动的发展做出贡献。马术运动是目前各种与马有关的运动中,唯一属于奥运会项目的一种,而且在所有各式各样的运动中,骑手使用的工具中,只有马术运动所使用的工具是有生命的动物,靠的是人马之间的互动,是在生理、体能、心理、技术、观念、感觉等因素相互影响之下进行的,所以,可以说马术运动是世界上最困难、最具挑战性的运动。

2. 马术运动发展状况

(1) 国际马术运动发展

近代马术运动起源于英国。17世纪英国资产阶级革命后,赛马活动有了很大发展。过去测验性质的赛马越来越成为赌博工具,但随着世界社会历史的演变,不断地成为了一种贵族运动。18世纪初,由于英国女王的支持,争夺奖金的赛马活动更为盛行。1751年英国出现的“骑手俱乐部”,拟定了赛马管理

章程规则，并开始对英国纯种马进行登记。当时的比赛多为4英里一次性赛跑，也有日跑8英里或12英里的多日赛，参加的马匹多为5岁到7岁的成年马。

19世纪后半叶，赛马运动进一步发展，以致有关于赛马的专业杂志《英国赛马年鉴》问世。这时期出版的《英国养马指南》，对纯种马的认定和检测做了更严格的规定。1900年的第二届奥运会上马术便被列为正式的比赛项目。奥运会的马术比赛共设三项六枚金牌。它们是障碍赛（个人、团体）、盛装舞步赛（个人、团体）、三日赛（个人、团体）。

现在除了奥运会马术比赛外，国际马术联合会每逢双年还要进行世界马术锦标赛，每逢单年进行欧洲马术锦标赛，每年进行欧洲三项和超越障碍锦标赛。另有未列入奥运会项目的少年赛、职业骑手赛、驾马赛等。

（2）我国马术运动发展

目前，我国的马术运动还处在初级阶段。虽然如此，马术运动所需的硬件已经达到了比较高的水平，但在软件方面——马匹和骑手的培训、马匹的饲养、马匹的繁殖等如何达到国际水平仍是中国马术运动发展目前面临的最大挑战。随着马术运动在中国的普及，人们对中、高档马匹和产品的需求开始呈现上升趋势。北京的一家公司对GPA马帽在中国的推广就是一个很好的例子，现在中国马术训练和比赛都带上GPA马帽了。参与马术运动的人群已经从过去的政府行为逐渐发展成为个人行为，人们开始认识到马术运动的趣味性、健康性，因此近年来私有马主数量不断增加。越来越多的中国富有人群加入该运动，尤其是在经济发达地区，马术运动具有很大的发展空间和很好的发展前景。

此外，我国马术俱乐部发展水平参差不齐，而且分布不均衡，主要集中在北京、上海、广州等大城市，而以北京最为集中，具有一定规模的马术俱乐部有60多家。但马术俱乐部的发

展前景不错，主要通过发展马匹贸易和会员经济拉动产业链发展。目前国内二三线城市的马术俱乐部发展速度迅猛，每年全国新增马术俱乐部的数量为20至30家。

二、马术运动的魅力

1. 人与马的心灵交流

在马术运动中，马扮演着非常重要的角色。马是一种聪明的动物，同时具有坚韧、进取、忠实的性格，在人类社会的发展进程中与人类的关系是非常密切的，在很长一个历史时期，马与人是患难与共的，而这种情感延续到了今天。在马术运动中，与马的心灵相通、互相信任是马术的最大魅力，而人与马的合一则是马术的至高境界。马术运动所赋予的成就感，并不仅仅是征服的快感。马会成为我们生活中最忠实的伙伴，在驰骋时的默契配合，在相处时的惺惺相惜，都会唤起我们内心深处潜藏的自信，缓解孤独和压抑的情绪。我们对马的渴望，其实是对自由与激情的渴望，是对自然和原野的渴望。和马建立的友谊以及开放的户外环境，会让人心胸开阔，并增强对复杂环境的应变能力，使胆小的人变得勇敢，莽撞的人变得克制。

2. 贵族风范的运动

马术是流行于欧洲和西方贵族人群中的一种传统运动，能彰显贵族运动风范。穿着便捷且漂亮的马术服使进行马术运动的人呈现出英姿飒爽的形象，内心充满着骑乘驾驭的快感。在人与马完美配合下完成行走、奔跑、跨越障碍等动作，彰显出骑乘者优雅和英气逼人的气势。经常从事马术运动能够培养坚韧不屈、冷静思考、勇敢克服困难的心理素质，并且能够培养一种贵族气质。

对驾驭马匹、速度、跳跃的挑战是一种自我的超越，不断

地充斥着越来越多有经济基础的年轻人参与这项运动。

三、马术运动的项目类别

1. 超越障碍赛

超越障碍赛分马场超越障碍赛和越野超越障碍赛两种。比赛内容：在一定时间内，骑手乘马按照规定的路线超越多种天然或人工障碍。比赛时如出现拒跳、跌倒、撞倒障碍等失误行为或超过时限，均被扣分，扣分少者获胜。

2. 盛装舞步赛

马术运动是国际比赛项目之一，也称马场马术赛或高级调教赛，始于1929年，要求骑手骑着马表演各种连贯的规格化动作，并熟练地过渡到高级步伐。主要比试马匹的驯服、调教程度和马匹对骑手的弓、脚、骑坐辅助的反应能力，以及人马一体行动的协调性。按马匹的不同调教程度，比赛可分为：圣·乔治奖赛、1号中级赛、2号中级赛、大奖赛、特别大奖赛。按规定，比赛的步伐有：变换跑步、变换方向、后退慢步、斜横步、原地快步、旋转和高级花式骑乘等。全部规定动作完成时间不得超过12分钟。根据动作的完成质量评分，出现动作遗漏、错误或超过时限均要被减分。

3. 三日赛

三日赛是马术运动国际比赛项目之一，也称综合全能马术比赛，分三天进行，骑手必须骑同一匹马。第一天是盛装舞步赛；第二天是越野耐力赛；第三天是马场超越障碍赛。越野耐力赛由4个区间组成：第1区间和第3区间均为20千米，要求骑手速度为平均每分钟240米；第2区间为越野超越障碍赛，赛程为3600~4200米，其中每1000米设置3个篱栅式障碍，要求速

度为平均每分钟600米；第4区间为越野赛，赛程为8000米，其中每1000米设置4个不同的障碍物，要求速度为平均每分钟450米。根据骑手失误罚分和超时限罚分来评定这4个区间的总成绩。马场超越障碍赛主要测验马匹的体能和顺从程度，沿途设置10~12个障碍，要求速度为平均每分钟400米，其中必须有三分之一达到最高限的障碍和一个水沟障碍，成绩根据骑手失误罚分和超时限罚分来评定。

四、世界主要马术组织

1. 国际马术联合会

(1) 概述

国际马术联合会（FEI），简称“国际马联”，1921年11月24日在巴黎成立，总部设于瑞士洛桑，是获得国际奥林匹克委员会（IOC）认可的国际化马术运动机构。国际马术联合会是全世界马术运动的赛事规则管理和执法机构。该机构制定马术比赛的规则，并且对奥运会、锦标赛和地区的马术赛事具有审批权。创始国有比利时、丹麦、意大利、挪威、美国、法国、瑞典和日本。工作用语为法语和英语。中国马术协会于1983年6月加入国际马联。

国际马术联合会的任务是举办国际比赛；确定、统一和公布比赛规则；确定和批准世界锦标赛、奥运会和地区性比赛的规程和项目；促进各会员之间的接触。维护和加强各会员的权威，本着所有会员平等和相互尊重的原则，反对种族、政治和宗教歧视。

国际马术联合会的代表大会每年召开一次。每个协会会员可派两名代表与会，但只允许一人有表决权。代表大会有权吸收和开除会员会籍，审议执行局提出的问题，做出纪律处分，选举官员，任命审计员，确定会费金额，审批秘书长、司库和

审计员的年度报告,修改章程和规则。

由代表大会选出的执行局负有领导责任,有权审议入会申请书;制订、修改和公布国际比赛规程;任命世界锦标赛、奥运会、地区性比赛和其他正式国际比赛的裁判员和技术代表;协调国际比赛日程,并呈交大会审批。执行局由主席、第一和第二副主席、司库、各技术委员会主任、各地区组织主任组成,法律与战略发展委员会主任以咨询人身份参与。

国际马联设有若干专门委员会,如各比赛项目(超越障碍赛、盛装舞步赛、三日赛、马车赛、耐力赛等)技术委员会、兽医委员会、道德委员会、财务委员会、战略发展委员会和仲裁委员会等。

国际马联秘书处设有8个部门,分别处理障碍赛、盛装舞步与跳跃、三日赛、奥运会以及矮种马、发展、兽医、法律、通信和有关管理与财政方面的事务。

国际马联出版不定期公报,每年至少一期,现任主席为哈雅公主。哈雅公主是迪拜酋长夫人,约旦已故国王侯赛因的女儿,约旦现国王阿卜杜拉同父异母的妹妹。她从13岁开始从事马术运动,代表约旦参加过2000年悉尼奥运会马术比赛。

国际马术联合会共下设7项马术运动,即马术三项赛、盛装舞步赛和残疾人马术盛装舞步赛、场地障碍赛、马车驾驭赛和残疾人马术马车驾驭赛、马匹耐力赛、马上技巧赛、场地勒缰控马赛。

(2) 国际马联的发展

马术项目在奥运会上最初的亮相是在公元前680年,但直到1896年现代首届奥运会时,马术运动还不是奥运会的正式比赛项目。之后经无数人之为之努力争取,1921年5月28日至30日,国际奥委会组织所有未制定国际统一规则的项目在瑞士的洛桑开会,马术当然也在其中。

同年11月24日,新成立的国际马术联盟第一次会议在巴黎

举行，这标志着国际马联的正式成立。在国际马联成立后的前30年，其内部讨论主要侧重在奥运会上，对赛事管理方面关注甚少。

1950年的时候，国际马联拥有了36个成员联盟，其中23个来自于欧洲，10个来自于美洲，只有1个属于亚非及太平洋地区。然而，接下来的30年形势却与之前迥然不同。1949年的时候，国际马联终于允许女骑手参加1952年的奥运会，这开启了性别平等的先河。

1964年，爱丁堡公爵Philip亲王被选举为国际马联主席；1966年，兽医委员会成立，这为国际马联奠定了坚实的基础；1967年，马匹护照首次颁发；1974年起对所有的国际项目强制进行禁药控制。

在赛场上，1966年，第一届国际马联世界盛装舞步赛和三项赛得以举行，这使得1966年国际马联的赛程空前爆满，那一年一共举行了17场国家杯赛和8场冠军赛。

Philip亲王在担任国际马联主席的22年间（他是国际马联历史上在位最长的主席），致力于拓宽国际马联的广度和深度，作为一名狂热的马车驾驶者，他曾经参加过为数众多的世界和欧洲锦标赛。他将国际马联的大门向非奥运会马术项目敞开，从国际项目的数量来说，这些非奥运会项目占了大约1/3。驾车赛在1970年，耐力赛在1982年，马背体操在1983年，西部骑乘在2002年先后正式列入国际马联的赛事日程。2006年，国际马联开始组织残疾人运动项目。

在20世纪70年代至80年代，国际马联发生了巨大变化。除了新的项目以及其带来的机遇，还设立了专门管理国际马联项目及财务的永久委员会。也就是说，国际马联从这时候起，已经开始增长利润，需要进行财务管理了。新的商业和投资以国际马联设定的项目形式进行，比如国际马联世界杯，这一举措使国际马联获得的赞助者和利润都开始增长。

经过了这些举措之后的国际马联发展速度史无前例。从1996年到2011年,国际马联赛事在全世界的数量从每年536场飙升到3200场,参与举办的赛事场馆达130多家,共有约2500名官员、兽医、裁判、赛道设计师、教练为之工作,付出了不懈的努力。2011年,由现任主席哈雅公主资助的国际马联总部的建成形象地展现了在过去几年中国际马联的发展历程,它扩大了专业团队,并且改善了服务,以回馈全世界的马术团体。

2. 亚洲马术联合会

亚洲马术联合会(Asian Equestrian Federation, AEF)是亚洲地区管理马术项目的洲际性地区组织,也是亚洲奥林匹克理事会的成员。

3. 中国马术协会

中国马术协会(Chinese Equestrian Association, CEA)成立于1979年,现总部设于北京市。该会是中华全国体育总会下辖的单项运动协会之一,是中国马术运动的全国性群众组织。1982年,国际马术联合会正式接纳中国马术协会为其会员。中国马术协会设有全国委员会、执行委员会、技术委员会、教练委员会、速度赛马管理委员会、中国运动用马管理委员会、中国马上运动发展促进委员会等机构。

中国马术协会的宗旨是:研究、制订发展规划和方针政策;组织、实施各项竞赛活动;组织各级教练员、骑师、裁判员培训;制订运动用马管理规定;评定、审核运动用马的种类和等级划分;组织选拔运动员参加国际和全国性比赛活动;办理有关国际比赛事宜和赛马进出口工作。